

5月 プログラム表



日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	月	ブレインフィットネス トレーニングの時の食事	個別訓練
2	火	ウォーキング (雨天時内容変更)	個別訓練 / 生活相談
3	水	ペーパータワー	個別訓練
4	木	ポッチャ	個別訓練
5	金	ニューロアート	個別訓練/週間目標の振り返り
6	土		
7	日		
8	月	BFコアプログラム ③/4 生活の質を上げる(活動編)	個別訓練
9	火	インストラクターと運動 体力測定有 @わらわら	個別訓練 / 生活相談
10	水	就労系 職場で伝えにくいことを伝えるには	個別訓練
11	木	FINDプログラム 大事なこと編	個別訓練
12	金	FITプログラム③/12 柔軟な考え方をしよう~前編~	個別訓練/週間目標の振り返り
13	土		
14	日		
15	月	ブレインフィットネス デュアルタスクトレーニング	個別訓練
16	火	ストレッチ&リラクソヨガ @わらわら	個別訓練 / 生活相談
17	水	コミュニケーションタイム ミニゲーム大会	個別訓練
18	木	ストレスコーピング③ ストレスサーの見直し、コーピングの行動分析	個別訓練
19	金	FITプログラム④/12 柔軟な考え方をしよう~中編~	個別訓練/週間目標の振り返り
20	土		
21	日		
22	月	BFコアプログラム ④/4 状況にあわせて対処する	個別訓練
23	火	脳トレ・筋トレを習慣化する @わらわら	個別訓練 / 生活相談
24	水	就労系 段取り力を鍛える	個別訓練
25	木	ストレスコーピング④ ソーシャルサポート、日常生活、リラクセーション	個別訓練
26	金	FITプログラム⑤/12 柔軟な考え方をしよう~後編~	個別訓練/週間目標の振り返り
27	土		
28	日		
29	月	ブレインフィットネス 脳を休めるマインドフルネス	個別訓練
30	火	呼吸法&フローヨガ @わらわら	個別訓練 / 生活相談
31	水	コミュニケーションタイム ブレインストーミング	個別訓練

毎日のスケジュール

9:30 開所
9:50 朝礼・マインドフルネス
10:00-12:00 AMプログラム
12:00-13:00 ランチ
13:00 昼礼・マインドフルネス
昼礼後~13:15 センター内清掃
13:15~15:00PMプログラム
15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

* プログラムは変更になる場合がありますのでご了承ください。

- : 運動系プログラム
- : 生活系プログラム
- : 社会系プログラム
- : 祝日特別プログラム

運動系プログラムの準備物

- ・ジャージなどの運動服 ・着替え
- ・タオル ・水分(ペットボトル・水筒)

BF = ブレインフィットネス

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略。物事への柔軟性(柔軟的な思考や行動)を高め、少しでもより良い状態 (FIT) に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全12回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。

FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略。自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。